

Ça va être possible !

Votre programme du mois de mars 2026

APPLICATION SILIA

Application gratuite permettant de télécharger notre programme et de suivre notre actualité en toute simplicité !

- 1 Télécharger gratuitement l'application "Silia"
- 2 Entrer le code 93009160
- 3 ou flasher le QR code



Association Les Possibles
44 place Gambetta 53100 Mayenne
contact@lespossibles.org
02.43.04.22.93

LES POSSIBLES

REFLETS DU CINÉMA

HISPANIQUE

ATMOSPHÈRES 53
LE CINÉMA EN MAYENNE

Dans le cadre des Reflets du Cinéma Hispanique, Atmosphère 53 invite le public à découvrir des films venus des pays hispanophones, riches en histoires et en émotions.

Ce festival est une occasion de voyager à travers le cinéma, de s'ouvrir à d'autres cultures et de partager ensemble des moments de découverte et d'échange autour du grand écran.

du 13 au 21 mars 2026
en Mayenne

Partenaire du festival, l'association Les Possibles s'associe à cette dynamique culturelle en proposant des actions en lien avec la programmation.

Ces animations visent à créer des moments chaleureux et ouverts à tous, pour favoriser les rencontres, les échanges et le plaisir d'être ensemble autour du cinéma et de la culture hispanique.



LES POSSIBLES

● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



ASSOCIATION LES POSSIBLES

44, place Gambetta 53100 MAYENNE

☎ : 02.43.04.22.93

contact@lespossibles.org

www.lespossibles.org

<https://www.facebook.com/AssoLesPossibles>

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL :

Du lundi au jeudi, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30

Le vendredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 15h

Le samedi, de 10h à 12h (hors vacances scolaires)

Pour accéder au site Internet de l'association, scanner ce QR code :



SOMMAIRE

Edito de ce mois de mars.....	P.3
Notre équipe professionnelle	P.4
L'accueil, un lieu pour tous	P.5
Où nous trouver ?	P.6
Adhésion à l'association	P.7
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.8 à 14
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien)	P.15 à 16
Info Jeunes.....	P.17 à 19
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.20 à 23
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.24
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.25
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.26
Activités aux Possibles	P.27 à 42
Activités spécifiques aux seniors (plus de 60 ans)	P.43 à 45
Ateliers de loisirs	P.46 à 47
Associations et organismes accueillis à l'année	P.48
Zoom sur l'association « Siel Bleu »	P.49
Action : vente de gâteaux BIJOU au profit des Possibles	P.50



EDITO DE MARS

Mars, un mois pour célébrer, s'engager et se projeter

Mars arrive avec ses premiers signes de renouveau. Les jours s'allongent, la lumière s'adoucit et avec elle renaît l'envie d'agir, de se rassembler et de regarder vers l'avenir. Ce mois rythme notre quotidien de rendez-vous importants, à la fois intimes, citoyens et collectifs.

Il débute le 1er mars par la Fête des grands-mères, une belle occasion de rendre hommage à celles qui veillent, conseillent et transmettent. Figures de mémoire et de tendresse, elles incarnent ce lien précieux entre les générations. Prenons le temps de leur témoigner notre affection et notre gratitude.

Quelques jours plus tard, le 8 mars, la Journée internationale des droits des femmes nous rappelle que l'égalité est un principe fondamental qui se construit chaque jour. Comme l'écrivait Simone de Beauvoir : « Il ne suffit pas d'être née femme pour être libre. » Cette citation résonne encore avec force. Pour marquer cette journée, nous vous invitons à participer à la course solidaire organisée le 8 mars, en présentiel ou en virtuel, par la Maison de la Protection de la Famille (voir informations dans cette plaquette). Nous vous encourageons également à découvrir l'exposition « Deux siècles de lutte pour un droit fondamental : L'égalité », qui retrace les grandes étapes des avancées en matière de droits des femmes.

Dans la continuité de cet engagement, les 15 et 22 mars seront consacrés aux élections municipales. Voter est à la fois un droit acquis de haute lutte et un devoir civique. C'est l'expression concrète de notre attachement à la démocratie locale et à la construction de notre avenir commun. Nous invitons chacun à s'informer, à participer aux rencontres proposées par les deux listes candidates à Mayenne, à prendre connaissance de leurs programmes et à exercer son choix en toute conscience.

Le 20 mars marquera l'arrivée officielle du printemps. Au-delà du symbole, ce changement de saison influe sur notre énergie et notre moral : davantage de lumière, un regain d'élan, l'envie d'ouvrir les fenêtres et les projets. Quelques jours plus tard, dans la nuit du 29 mars, le passage à l'heure d'été nous offrira des soirées plus lumineuses. Même si ce décalage peut légèrement perturber notre sommeil, il annonce aussi des journées plus longues et plus actives. Veillons simplement à adapter progressivement nos rythmes pour préserver notre équilibre.

Enfin, au-delà de ce mois riche en rendez-vous, une date est à inscrire dès maintenant dans vos agendas : le 10 avril. L'Assemblée Générale des Possibles se tiendra l'après-midi au SAS de la Salle Polyvalente. Ce moment marquera le lancement officiel de notre projet social 2026-2030. Ce sera un temps fort pour partager nos ambitions et dessiner ensemble les perspectives à venir. Une invitation détaillée vous sera adressée prochainement.

Mars nous invite ainsi à conjuguer mémoire, engagement et renouveau. Célébrer celles qui nous inspirent, défendre les droits fondamentaux, participer à la vie démocratique, accueillir le printemps et préparer l'avenir : autant de rendez-vous qui donnent sens à notre action collective et à notre vie de territoire.

Christophe DOUSSIN,
Directeur



NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

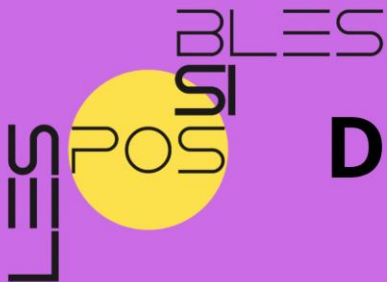
Christophe Doussin, directeur	<u>c.doussin@lespossibles.org</u>	☎ 06.66.04.76.95
Isabelle Nouveau, chargée d'accueil	<u>contact@lespossibles.org</u>	☎ 02.43.04.22.93
Estelle Goupil, comptable	<u>e.goupil@lespossibles.org</u>	☎ 07.57.50.67.38
Hélène Lecompte, référente famille	<u>h.lecompte@lespossibles.org</u>	☎ 06.66.07.39.64
Noémie Houssemaine, animatrice Brossolette	<u>n.houssemaine@lespossibles.org</u>	☎ 06.80.68.84.63
Sandrine Mayoni, animatrice Angellerie	<u>s.mayoni@lespossibles.org</u>	☎ 06.66.03.35.36
Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice	<u>mh.joubin@lespossibles.org</u>	☎ 06.59.58.86.48
Sophie Charrier, chargée d'insertion	<u>s.charrier@lespossibles.org</u>	☎ 06.08.02.26.33
Emilie Alves, animatrice	<u>e.rangeard@lespossibles.org</u>	☎ 06.82.09.41.42
Emmanuelle Pépion, référente famille	<u>e.pepion@lespossibles.org</u>	☎ 06.82.09.15.01
Marion Hiron, animatrice Info Jeunes	<u>m.hiron@lespossibles.org</u>	☎ 06.78.29.73.99
Patricia Conan, animatrice EDI Nord Mayenne Communauté	<u>p.conan@lespossibles.org</u>	☎ 06.74.89.91.00
Valentin Robin, conseiller numérique	<u>valentin.robin@mayennecommunaute.fr</u>	☎ 07.85.54.43.72

L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET TOUS

Espace bouquins voyageurs	Lieu de détente avec presse
	
Des livres à votre disposition, à emprunter, à échanger, à prendre...	Un espace libre où chacun peut venir lire la presse, discuter...
Secrétaire d'accueil à votre écoute et à votre service	Comptable
	
Isabelle Nouveau	Estelle Goupil

EXPOSITION

Visible dans les locaux des Possibles, aux heures d'ouverture, du 2 au 31 mars 2026



DROIT DES FEMMES

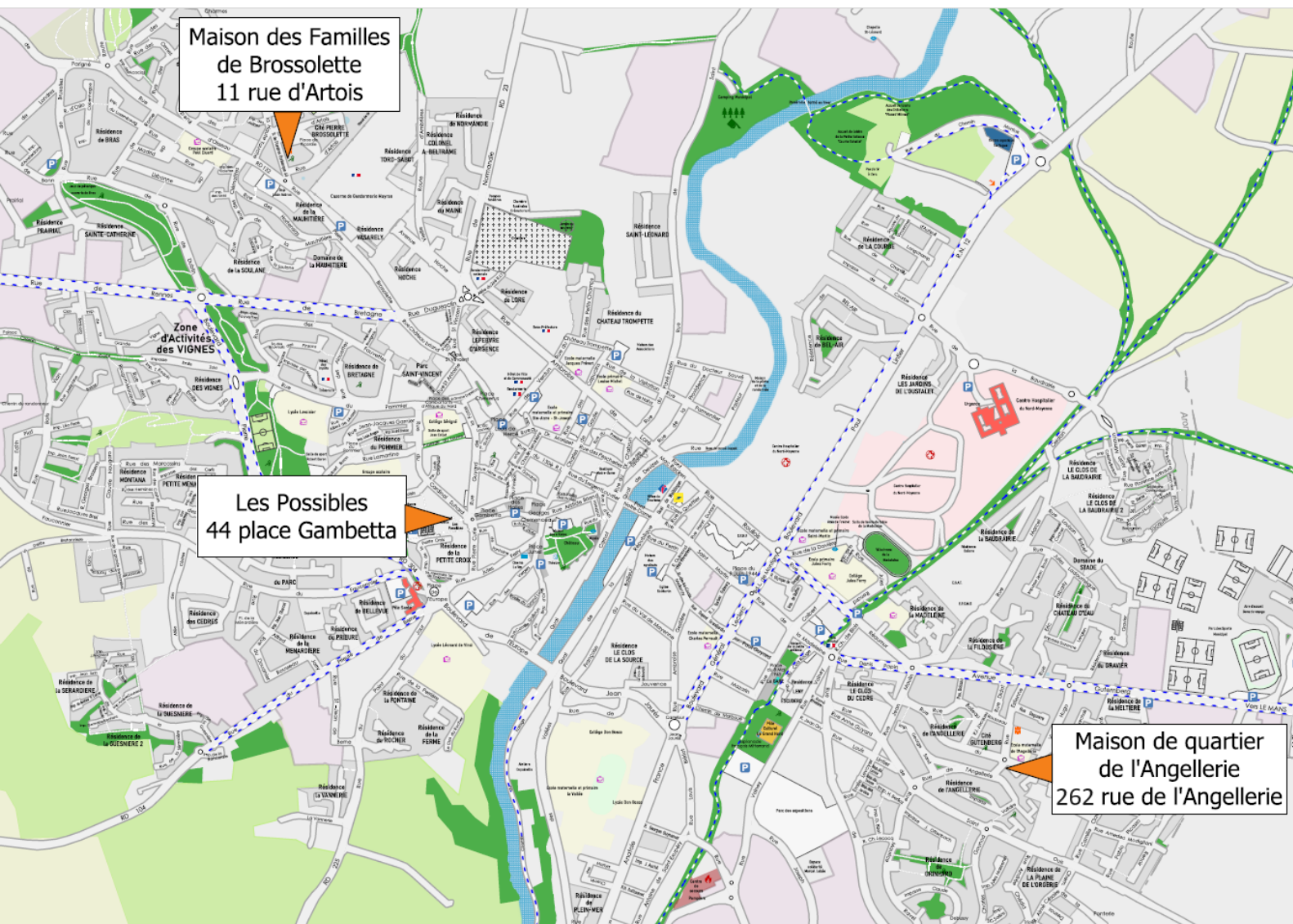


DEUX SIÈCLES DE LUTTES
POUR UN DROIT FONDAMENTAL
L'ÉGALITÉ



WE CAN DO IT!
ÉGALITÉ DES DROITS
8 MARS

OÙ NOUS TROUVER ?



Siège social Les Possibles, 44 place Gambetta

Maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue de l'Angellerie, bâtiment F

Maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois

Avec le soutien financier de :



Mais également :



ADHÉSION À L'ASSOCIATION

✦ Rejoignez l'aventure avec L'Association Les Possibles !

Envie de participer à nos activités, de partager des moments forts et de faire vivre des valeurs qui comptent ?

L'adhésion à notre association, c'est bien plus qu'une formalité : c'est le premier pas vers une belle aventure collective !

❶ Quand renouveler ? Chaque année, à partir du 1er septembre, il est temps de renouveler votre adhésion. Elle est valable jusqu'au 31 août de l'année suivante. Simple, clair, efficace !

🐼 Un tarif sur mesure parce que chacun compte, nous proposons un tarif d'adhésion adapté à votre situation. L'objectif ? Que personne ne soit laissé de côté.

☐ En tant qu'adhérent(e), vous vous engagez à :

- Respecter les statuts qui nous rassemblent
- Participer à la vie démocratique de l'association (et pourquoi pas candidater aux instances de gouvernance !)
- Accueillir chacun(e) avec bienveillance, sans discrimination
- Être présent(e) lors des temps forts : Assemblée Générale, portes ouvertes, événements festifs...
- Porter haut nos valeurs : solidarité, dignité humaine, respect
- Respecter le principe de laïcité, pilier de notre fonctionnement
- Prendre soin de nos espaces communs : lumières éteintes, matériel respecté, locaux propres... chaque geste compte !

★ En résumé : adhérer, c'est s'impliquer, partager, construire ensemble. Alors, prêt.e à embarquer avec nous ?

Rien de plus simple : venez à l'accueil de l'association Les Possibles au 44, place Gambetta à Mayenne (53100)

	MAYENNE COMMUNAUTE	HORS MAYENNE COMMUNAUTE
ADHESIONS INDIVIDUELLES		
Adhésions libres	Au-dessus du tarif demandé	
Jeunes de 4 à 18 ans	5 €	7 €
Demandeurs d’emploi – Bénéficiaires des minimas sociaux (AAH – RSA – ASS – Aspa)	4 €	
Bénévoles activités – bénévoles dirigeants	8 €	
Classiques / Usagers	9 €	
ADHESIONS FAMILIALES		
Couples sans enfant	12 €	15 €
Couples avec 1 ou 2 enfants	14 €	17 €
Couples avec 3 enfants ou plus	16 €	19 €
Familles monoparentales et familles bénéficiaires des minimas sociaux	6 €	



PETITE ENFANCE / FAMILLE

Emmanuelle Pépion - 06.82.09.15.01
e.pépion@lespossibles.org
Référénte famille

Hélène Lecompte - 06.66.07.39.64
h.lecompte@lespossibles.org
Référénte famille



CONTACTS :
Emmanuelle PÉPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

4, 11, 18 ET 25* MARS
8, 15, 22 ET (MARDI) 28* AVRIL
6, 13, 20 ET 27 MAI

Adhésion obligatoire

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

TOM POUCE

Le mercredi de 9h30 à 11h30
à la Maison de la Petite Enfance,
36 rue de la Madeleine 53100 Mayenne

Venez profiter d'un moment privilégié pour jouer
avec votre enfant et rencontrer d'autres familles

* **Eveil multiculturel**
RV à 9h45,
au Conservatoire
du Grand Nord

* **Mimilit**
RV à 9h45,
à la médiathèque
du Grand Nord



CONSERVATOIRE
MUSIQUE DANSE THÉÂTRE
MAYENNE COMMUNAUTÉ



MÉDIATHÈQUE
JEAN-LOUP TRASSARD



44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org





Adhésion obligatoire

**5, 12, 19 ET 26 MARS
2, 16, 23 ET 30 AVRIL
7, 21* ET 28 MAI**

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

ILE AUX ENFANTS

**Le jeudi de 9h30 à 11h30
Maison des familles de Brossolette
11 rue d'Artois, 53100 Mayenne**

**Venez profiter d'un moment privilégié pour
jouer avec votre enfant et rencontrer
d'autres familles**

*** Eveil multiculturel
RV à 9h45,
au Conservatoire
du Grand Nord**





CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

**13, 20 ET 27 MARS
10 AVRIL
22 ET 29 MAI**

LES PETITS LUTINS

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

Le vendredi de 9h30 à 11h30

**A l'association Les Possibles
44 place Gambetta à Mayenne**

**Venez profiter d'un moment privilégié pour jouer avec votre enfant
et rencontrer d'autres familles**



44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org





CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

7 MARS
11 AVRIL
30 MAI

Adhésion obligatoire

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-6 ANS)

LES PETITS ATHLÈTES

(Parcours de motricité)

Le samedi de 15h à 17h
à la salle Lucie Aubrac
(Rue Pierre Brossolette, 53100 Mayenne)

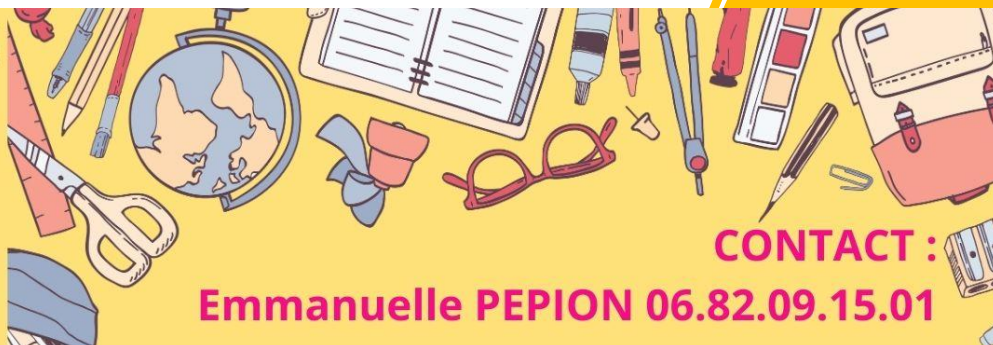
Venez et repartez quand vous voulez !



44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org





CONTACT :

Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01

ACCUEILS CAFÉ

A l'école primaire Rosa Parks

53 rue Lamartine
53100 mayenne

A l'école Paul Eluard

125 rue de Oiseau
53100 mayenne

A l'école Anne Sylvestre

177 rue Estienne
53100 Mayenne

**Un mardi par mois
à partir de 8h15**

**Un mardi par mois
à partir de 8h15**

**Un jeudi par mois
à partir de 8h15**

Exceptionnellement

le lundi 16 MARS

~~17 MARS~~

7 AVRIL

26 MAI

23 JUIN

10 MARS

28 AVRIL

19 MAI

16 JUIN

Maternelle

Primaire

Maternelle

Primaire

12 MARS

30 AVRIL

28 MAI

25 JUIN

Discuter et échanger autour d'un café entre parents avec
les animatrices de l'association Les Possibles et
professeurs des écoles, pour mieux se connaître.



GRATUIT
sans engagement

CONTACTS :

Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01

Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

s.vaillant@lespossibles.org

STOP



AUX VIOLENCES CONJUGALES

Vous vous sentez concernées...
alors venez rejoindre notre groupe de paroles

Les samedis, de 9h30 à 12h30, aux Possibles

- * 7 mars
- * 11 avril
- * 30 mai
- * 27 juin



Familles en sortie !

"Culture, sport et loisirs à partager, petits et grands réunis."

Sortie en famille #3 !

*Après le château de Mayenne, les étoiles
pleins les yeux à Laval, cap sur Rennes
pour une journée riche en découvertes
printanières et sportives !!*

*Venez partager un moment en famille
au parc du Thabor à Rennes et au Gulli
parc !*

Prévoir pique-nique froid

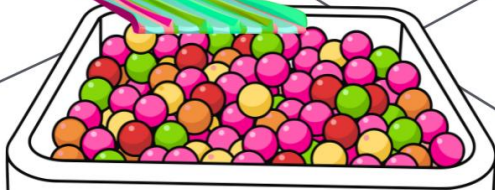
Samedi 21 mars

**Rendez-vous 9h aux Possibles
retour 18h30**

5€ / enfant

2€ / adulte

**Familles: parents/enfants*



(Contrat Local d'Accompagnement A La Sclolarité)



Emilie Alves
06.82.09.41.42
e.alves@lespossibles.org

Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org



Marie-Hélène Corbeau-Joubin
06.59.58.86.48
mh.corbeau-joubin@lespossibles.org

Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org



Tous les accompagnements scolaires se font avec la collaboration de bénévoles encadrants

• A destination des primaires

- ✚ **Accompagnement scolaire à la maison des familles de Brossolette**
Les mardis et jeudis*, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur)
Contact : Noémie Houssemaine



• Spectacles/Exposition

- ***Jeudi 19** : Exposition « Quand le sol devient plafond » à la Chapelle des Calvairiennes en partenariat avec le Kiosque
 - Mercredi 11** à 18h : Spectacle « Le loup en slip » à l'Auditorium du Grand Nord en partenariat avec le Kiosque
 - Samedi 28** à 17h : Spectacle Mini M.A.D à la salle polyvalente de Mayenne en partenariat avec le Kiosque
- Inscriptions auprès de Noémie

- ✚ **Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie**
Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 et jeudis 5, 12, 19 et 26 mars, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur, horaire de fin variable)
Contact : Sandrine Mayoni

- ✚ **Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire Rosa Parks**
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30
Contact : Marie-Hélène Corbeau-Joubin

• A destination des collégiens

- ✚ **Coaching collègue aux Possibles**
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30
Contact : Emilie Alves



APPEL À BÉNÉVOLAT

CLAS : CONTRAT D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Bénévole au sein d'une équipe et toujours accompagné-e d'un-e salarié-e, j'accompagne les enfants de l'élémentaire (6-12ans) à s'épanouir à l'école et dans la vie dans le cadre du dispositif CLAS.

Le CLAS est un dispositif qui permet d'accompagner les enfants et leur famille dans leur relation à la scolarité, sur de l'ouverture culturelle

Différent de l'aide aux devoirs, c'est un temps qui nous permet de:

- Revaloriser les enfants et de leur permettre de prendre confiance
- Leur permettre de s'exprimer (quel que soit le type d'expression)
- Proposer une ouverture culturelle et sur le monde
- Faire le lien entre les enfants, la famille et l'école
- Proposer d'autres moyens d'apprentissage (par le jeu, des ateliers, de la cuisine, des spectacles etc.)



LES + BÉNÉVOLES :

- Je suis en relation avec les enfants, leur famille, l'école et mon équipe.
- Je peux proposer des ateliers/projets sur des thématiques qui me tiennent à cœur
- Je suis susceptible d'accompagner les enfants en sortie
- J'ai à cœur d'apporter une ouverture culturelle et au monde.
- J'aide les enfants à s'organiser dans leur travail, je leur apporte des astuces, de la méthodologie, une autre manière d'aborder les apprentissages.

INFO JEUNES



Marion HIRON

06.78.29.73.99
 pij@lespossibles.org
 @mayenneij
 @info Jeunes Mayenne
 Communauté



✓ L'INFO JEUNES à Mayenne est un **lieu d'accueil anonyme, confidentiel et gratuit** pour tous les jeunes, dans lequel vous pouvez vous renseigner sur de **nombreuses thématiques** et être **accompagné dans la mise en place de vos projets**.

✓ L'informatrice jeunesse est disponible pour **répondre à vos questions** et vous aider à trouver l'information fiable et actualisée dont vous avez besoin. Retrouvez-nous aussi sur les **réseaux** pour encore plus d'actus et de bons plans au quotidien!

✓ L'INFO JEUNES met à votre disposition **un ordinateur** dédié à vos recherches, à vos démarches en ligne ou encore à la réalisation de CV... Sur place, vous avez également accès au **wifi** et vous pouvez faire des **photocopies et impressions**.

✓ L'INFO JEUNES dispose d'un **service baby sitting** pour mettre en relation des jeunes souhaitant faire du baby-sitting avec les parents recherchant un mode de garde.

✓ A l'INFO JEUNES, tu peux aussi retrouver des kits de soin et d'hygiène (protections menstruelles, shampoing, savon, eau micellaire...) et des préservatifs internes et externes gratuitement

✓ L'INFO JEUNES organise aussi des événements et des ateliers tout au long de l'année sur les différentes thématiques.



Construire son parcours



Travailler



Entreprendre



Se loger



Prendre soin de soi



Accéder aux droits



S'engager



Se divertir



Apprendre à s'informer



Partir à l'étranger



Se déplacer

ACTUS

Pense au chantier argent de poche pendant les vacances scolaires : 75€ pour 5 matinées. Dès 14 ans sur Mayenne.

Pour les autres communes, infos directement dans ta mairie!

Chantiers de jeunes Orientation Erasmus
 Prendre soin de soi International Discriminations
 Partir à l'étranger Apprendre à s'informer Se déplacer
 Se divertir Se loger Métiers Mobilité Stage Entrepreneuriat
 Baby-sitting Accéder à ses droits Fake news Sexualité
 Entreprendre S'engager Loisirs Bénévolat
 Séjours linguistiques Service Civique Job
 Sport Aides financières
 Construire son parcours Travailler BAFA Culture
 Santé Démarches administratives Créer son association
 Déménager Réseaux sociaux Partir au pair
 Alternance Vacances Formations
 Permis de conduire (Cyber)harcèlement Volontariat



Nos horaires :

**Mercredi de 14h à 17h
 Vendredi de 14h à 17h**

En dehors de ces horaires, possibilité de prendre rendez-vous !

INFOS-JEUNES.FR

VOUS ETES PARENTS

en recherche de
baby sitter ?



VOUS AVEZ + DE 16 ANS

et souhaitez faire du
baby-sitting ?



ON VOUS METS EN RELATION !

Contactez-nous : **06 78 29 73 99**

pij@lespossibles.org



SOUTIEN SCOLAIRE



$f(x)$

T'es fort·e en maths, anglais ou histoire... ?
File un coup de main à un autre jeune et
gagne un peu d'argent !

$\frac{+}{-}$

ON VOUS METS EN RELATION !

Contactez nous au
06.78.29.73.99
ou pij@lespossibles.org

$\frac{+}{-}$



$\sqrt{x}$



Escale à Mayenne

Espace de Découvertes et d'Initiatives



Sophie Charrier - 06.08.02.26.33
s.charrier@lespossibles.org
Référénte insertion sociale EDI Mayenne

Les Rendez-vous de l'Escale (Espace de découvertes et d'initiatives **EDI**) Mars 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Séance de Do'in de 9h45 avec Diane, Bénévole (inscription sur liste d'attente) Pas d'Espace rencontre	3	4 Séance de Do'in 10h15 à 11h15 avec Diane (inscription sur liste d'attente)	5 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	6 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis, bénévole de 10h à 11h30 (Sur inscription)
Volet restauration Bourse aux Vêtements		Permanence Escale de 10h à 12h		
9 Séance « Do'in » avec Diane à 10h aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	10 Réunion « Mes bonnes résolutions » à 9h30 aux Possibles Permanence Escale de 14h à 16h	11 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane	12 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	13 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
16 Séance « Do'in » avec Diane à 10h aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	17 Permanence Escale de 14h à 16h	18 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane « Allons marcher » Départ à 9h30 des Possibles	19 Vagabondage autour du livre A 10h au café « Le rendez-vous », à Mayenne Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	20 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis , bénévole de 10h à 11h30 (Sur inscription)
23 Séance de Do'in à 9h45 avec Diane Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	24 Permanence Escale de 14h à 16h	25 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane	26 « L'alimentation en questionnaire » Aux Possibles à 9h30 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	27 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
30 En congés	31 En congés			



ESCALE, Espace de découvertes et d'initiatives

Cet espace s'adresse à toutes les personnes désireuses d'aller à la rencontre des autres et plus spécifiquement, aux personnes souffrant de solitude et ayant besoin d'être accompagnées dans leurs démarches. Au travers de multiples propositions, l'Escale tend à faciliter et accompagner la démarche des personnes vers une ouverture sur le territoire en mettant en avant leurs capacités à faire, à être et à participer à la vie locale.

Carte d'adhésion obligatoire

CONTACT : Sophie charrier, chargée d'insertion sociale
06 08 02 26 33

s.charrier@lespossibles.org



Séances de Do'in, avec Diane, bénévole.

Le Do'in est une pratique d'auto massage, de pression de points énergétiques et d'étirement, basée sur la médecine chinoise. Ce massage favorise la circulation de l'énergie, le Qi, à l'intérieur du corps. / Complet sur les lundis et mercredis/Inscription sur liste d'attente
Séance les samedis 14, 21 et 28 mars à 10h aux Possibles (renseignements et inscription auprès de Marie-Hélène)

Jeudi du Break. En fonction de leurs disponibilités, Marie-Pierre Gallais ou William Vidy, infirmiers au CMP de Mayenne, sont présents sur cet accueil, une manière d'appréhender les notions de santé mentale, souvent minimisées, négligées voire ignorées.

Deux « Ateliers d'écriture partagée » avec Annick, bénévole
Les 6 et 20 mars 2026 de 10h à 11h30, salle Mandela. Pas de niveau exigé. Inscription obligatoire

Course solidaire organisée par la Maison de Protection des Familles (MPF), du groupement de gendarmerie de Mayenne. Dimanche 8 mars au bois de l'Huisserie. Les bénéfices de cette course seront reversés à l'association Les Possibles pour les actions qu'elle mène contre les violences conjugales.
N'hésitez pas à venir vers moi pour plus d'information

Nouveautés

Petite randonnée sur Mayenne le mercredi 18 mars, rendez-vous à 9h30 aux Possibles
Prévoir une tenue adaptée à la météo - chaussures fermées et confortables

J'invite celles et ceux qui souhaitent travailler autour de la **question de l'alimentation** à venir me rejoindre sur un temps d'échange le **jeudi 26 mars à 9h30** aux Possibles, pour réfléchir ensemble à des actions, ateliers en lien avec cette thématique. Sur Inscription.

A noter dès maintenant

CONTACT :
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts »
Thématique SISM 2026

ATELIERS
« LAISSER PARLER LES PETITS PAPIERS... »

Animés par Brigitte Maurice
Artiste plasticienne

Papiers coupés, froissés, déchirés, entrecroisés, collés, déplacés, colorés, assemblés ... une source infinie de possibilités qui feront une œuvre unique et singulière.

Sur inscription auprès de Sophie
Adhésion aux Possibles obligatoire

Jeudi 16 avril et/ou vendredi 17 avril 2026
de 10h à 11h30 et de 13h30 à 15h
(Repas partagé le midi)

● ● ● ● ● Votre association agit pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02 43 04 22 33



Votre association agit pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02 43 04 22 33



LES POSSIBLES



CONTACT :
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33



**SUR
INSCRIPTION**

Ensemble

Confiance

ATELIER D'ECRITURE PARTAGEE

Animé par Annick L'Hostis

Liberté

Bien-être

VENDREDIS 6 ET 20 MARS

de 10h à 11h30, salle Nelson Mandela
Aux Possibles

Pas de niveau exigé



LES POSSIBLES

● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



ADOPTONS DE BONNES RÉOLUTIONS...



☐ Sortir de chez moi

☐ Aller à la rencontre des autres

☐ Donner de mon temps

☐ Mettre en avant mon potentiel

☐ Partager des idées

☐ Autres

Si vous avez coché au moins une case



**Venez à la
Réunion de présentation
de l'EDI ESCALE
(Espace de Découvertes et
d'Initiatives)
et de
l'Association Les Possibles**

**Mardis 10 mars, 7 avril,
5 mai et 2 juin 2026**

**De 9h30 à 11h
Salle Coluche, 2ème étage
Association Les Possibles
44 place Gambetta à Mayenne**

Sur inscription :

- ✓ A l'accueil des Possibles 02.43.04.22.93
- ✓ Auprès de Sophie Charrier 06.08.02.26.33



CONTACT :
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33

« Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts »
Thématique SISM 2026

ATELIERS

« LAISSER PARLER LES PETITS PAPIERS... »

Animés par Brigitte Maurice
Artiste plasticienne



Papiers coupés, froissés,
déchirés, entrecroisés,
collés, déplacés, colorés,
assemblés ... une source
infinie de possibilités qui
feront une œuvre unique
et singulière.

Sur inscription
auprès de Sophie

Adhésion aux
Possibles
obligatoire

Jeudi 16 avril et/ou vendredi 17 avril 2026
de 10h à 11h30 et de 13h30 à 15h
(Repas partagé le midi)



● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



L'ARC-EN-CIEL à Lassay les Châteaux

Espace de Découvertes et d'Initiatives



Patricia Conan - 06.74.89.91.00

p.conan@lespossibles.org

Animatrice EDI Nord Mayenne Communauté

En raison de l'absence de Patricia sur les mois de janvier et février, le programme de mars n'a pas pu être établi.

Patricia vous informera directement à son retour.

Merci de votre compréhension.

LES ACTIVITES A LA MAISON DE QUARTIER DE L'ANGELLERIE



✉ 262 rue de l'Angellerie 53100 MAYENNE

Sandrine Mayoni - 06.66.03.35.36

s.mayoni@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison de quartier sur Facebook :

<https://www.facebook.com/sandrine.lespossibles>

• Ateliers de partages

Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars, de 14h à 15h30

Initiation à la crapette, aux jeux de carte, à l'initiative d'habitants

• Points infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 9 et 30 mars, de 10h à 12h

Vous êtes habitant.es du quartier ou des alentours ; une idée ? Un projet ? Venez en parler entre adhérent.es à la maison de quartier de l'Angellerie.

Avec la présence de l'animatrice.

• Animations de quartier 2025/2026

De 14h à 16h, à la maison de quartier de l'Angellerie

Mercredi 11 mars : atelier culinaire (à partir de tout ce qui se trouve dans les placards de la maison de quartier)

Mercredi 18 mars (de 13h30 à 15h30) : **animation ludique**, au Vox, dans le cadre des Reflets du cinéma hispanique (voir p.38)

Mercredi 1^{er} avril : activités manuelles

• Repas de quartier dans le cadre des Reflets du cinéma hispanique

Lundi 16 mars, à la maison de quartier de l'Angellerie

Rendez-vous à 9h à l'Angellerie

Dans le cadre des Reflets du cinéma hispanique, préparation et dégustation d'un repas hispanique (voir p.38)

Menu : Faritas / Salade fromage / Gourmandises hispaniques

Tarif : 5 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES POUR LE REPAS ET POUR LA PREPARATION



LES ACTIVITÉS À LA MAISON DES FAMILLES DE BROSSOLETTE



✉ 11 rue d'Artois 53100 MAYENNE

Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63

n.houssemaine@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison des familles sur Facebook :

<https://www.facebook.com/manon.lespossibles.3>

• Animations de quartier

De 14h à 16h30 à la maison des familles de Brossolette

✚ **Mercredis 4 et 11 mars : animatrice absente**

✚ **Mercredi 18 mars : animation ludique**, au Vox, dans le cadre des Reflets du cinéma hispanique (voir p.38)

✚ **Mercredi 25 mars : printemps es-tu là ?**

• Jeudis du BREAK (Brossolette Réunir Echanger Autour d'un Kafé)

Accueil d'habitants pour échanger sur des thèmes : de la vie quotidienne, d'actualité, du quartier et de la ville. Présence d'un infirmier du Centre Médico-Psychologique, en fonction de ses disponibilités.

De 14h à 16h

Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers Brossolette / Les Possibles

Ce dernier se déroulera à la maison des familles de Brossolette.

Lundi 9 mars, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu : Raclette / salade et fromage blanc

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Noémie Houssemaine et Emilie Alves



LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• **Mardis créa'**

Mardis 3, 10, 17, 24 et 31 mars, de 14h à 15h30

(Sous réserve de la présence de l'animatrice)

Contact : Emilie Alves

• **Chorale « Le Chœur des Possibles »**

Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine

• **Ateliers des Jeux'di**

Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Venez jouer et découvrir des jeux de société

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau

• **Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)**

Samedis 7, 14, 21 et 28 mars, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• **Repas inter-quartiers Les Possibles / Brossolette**

Ce dernier se déroulera à la maison des familles de Brossolette.

Lundi 9 mars, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu : Raclette / salade et fromage blanc

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

(Transport possible avec un départ des Possibles à 11h30 : à préciser lors de l'inscription)

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine



• **Echanges en français**

Des bénévoles proposent des échanges en français, à un public étranger.

Les lundis et vendredis, de 14h30 à 17h30

• **Jardinage solidaire au jardin de Marie à la Visitation**

Les vendredis, à partir de 14h

Venez jardiner ensemble dans un esprit de partage et de convivialité ! Plantations diverses et variées, échanges d'astuces et de recettes, entraide et bonne humeur sont au rendez-vous. Chacun peut disposer d'une parcelle individuelle ou familiale, tout en prenant part à l'entretien et à la vie des parcelles collectives. Une belle occasion de se reconnecter à la nature... et aux autres !

Contact : Sandrine Mayoni

• **Rendez-vous numériques individuels (Tablette, smartphone, ordinateur)**

Pas de dépannage informatique possible, juste des conseils ! **Venir avec son propre matériel.**

Sur RV avec Valentin Robin, conseiller numérique

(au 07.85.54.43.72 ou valentin.robin@mayennecommunaute.fr)

○ **Les lundis**, de 9h à 12h et de 13h à 16h, au France Service de Lassay-les-Châteaux

○ **Les mardis**, de 14h à 16h et **les vendredis** de 9h à 12h, aux Possibles



CONSEILLER
NUMÉRIQUE



• **Rendez-vous numériques collectifs**

Voir p. 40 et 41)



Renseignements au 07 57 50 67 38
ou e.goupil@lesspossibles.org



BOURSE AUX VÊTEMENTS

PRINTEMPS - ETÉ 2026

VENTE LE DIMANCHE 1^{ER} MARS
SALLE POLYVALENTE
DE 10H à 16H

**WEEKEND
DE LA
BOURSE**

Le samedi 28 février

de 9h à 18h

Le dimanche 1er mars

de 10h à 16h

Salle Polyvalente
rue Volney, MAYENNE

Le mardi 3 mars de 9h à 16h

Salle Polyvalente - Mayenne

Après 16h les invendus seront donnés aux
associations caritatives.

**RETRAIT
DES
INVENDUS**

Ne pas jeter sur la voie publique

Ne seront acceptés que les vêtements récents, propres et en très bon état.

L'association retire 10 % aux déposants et ajoute 10 % aux acheteurs pour les frais de fonctionnement.

LES POSSIBLES YOGA DU RIRE

Mardis 3, 10, 17, 24 et 31 mars, à 18h

Jeudi 5 mars, à 11h

Jeudis 12, 19 et 26 mars, à 18h



Salle Françoise Dolto
1er étage
aux Possibles

GOOD VIBES
GOOD VIBES
GOOD VIBES



Proposé par Fanny
Animatrice professionnelle

LES POSSIBLES

**MARDI
3 MARS**

**Vous pouvez
apporter votre
pique-nique ou
quelque chose à
partager si vous
le souhaitez**

**18H30
À
20H30**

**Venez partager
un moment
convivial et
chanter
avec nous**

KARAOKÉ

**DANS
L'ACCUEIL**

Contact :

**Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice
06.59.58.86.48 / 02.43.04.22.93**

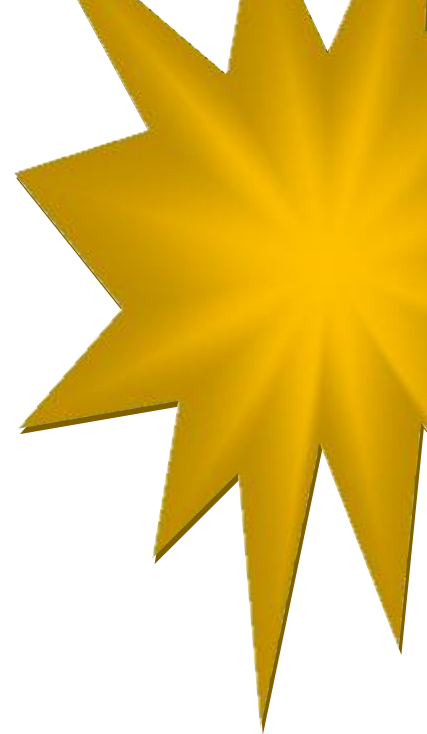
Avec l'aide des participant.es présent.es le soir

LES POSSIBLES

● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org





JOURNÉE DES DROITS DES FEMMES

Dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes, la Ville de Mayenne vous convie le samedi 7 mars 2026 à 10 heures, à l'occasion de l'installation d'un banc rouge en mémoire aux femmes victimes de violences, sur l'esplanade du Grand Nord à Mayenne.

La cérémonie sera suivie d'un moment de convivialité autour d'un pot organisé au local jeunes « La Gare » (Place du 8 mai 1945).

Inscription à l'accueil des Possibles
contact@lespossibles.org / 02.43.04.22.93





Contacts :
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64
Isabelle NOUVEAU 02.43.04.22.93

oyé, oyé !!

2ème rencontre
le samedi 7 mars, à 12h
Dans le hall des Possibles

**POUR POURSUIVRE LA
PRÉPARATION DE
VOTRE ÉTÉ 2026**



**Nous vous proposons un nouveau temps de rencontre pour
affiner, continuer, proposer les activités et sorties pour le
programme de l'été 2026 !**

**Prévoyez votre pique-nique et votre nécessaire pour manger
(micro-ondes à disposition)**

SUR INSCRIPTION



Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93
• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



Course solidaire au profit de l'association Les Possibles pour nos actions de lutte contre les violences conjugales.

COURSE SOLIDAIRE
ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCES CONJUGALES

8 MARS 2026
10H00 **BOIS DE L'HUISSERIE LAVAL**

3,919 KM OU 8 KM
COURSE PHYSIQUE

OU
MARCHÉ OU COURSE VIRTUELLE
DU 08 FÉVRIER AU 08 MARS 2026

INSCRIPTION
VIA HELLO ASSO

BÉNÉFICES AU PROFIT D'UNE ASSOCIATION MAYENNAISE LUTTANT CONTRE LES VIOLENCES CONJUGALES

LES POSSIBLES

CA, U express, PATA-PAIN, EQUIDOC, GMF, So COOC, acef, Alice, FONTAINE

COURSE SOLIDAIRE
ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCES CONJUGALES

CONCEPT DE L'ÉVÉNEMENT

La Maison de Protection des Familles (MPF), du groupement de la gendarmerie départementale de la Mayenne, est une unité spécialisée dans la protection des personnes vulnérables. À l'occasion du 8 mars 2026, journée internationale des droits des femmes, nous organisons une course solidaire dont les bénéfices seront reversés à l'association Les Possibles. Basée à Mayenne, elle œuvre contre les violences conjugales en proposant son accompagnement aux victimes.

COURSE PHYSIQUE

Deux formats disponibles :

- **8 km** (référence au 8 mars, Journée internationale des droits des femmes)
- **3.919 km** (référence au numéro national d'écoute destiné aux femmes victimes de violences)

Informations pratiques :

- **Départ :** dimanche 8 mars 2026, 10h00
- **Lieu :** Bois de l'Huisserie - Laval 53000
- **Accès :** Parking du Bois de l'Huisserie
- **Prix du dossard :** 8 €
- **Course réservée aux personnes majeures**
- **Places limitées (300 dossards)**

Retrait des dossards :

Vendredi 27 février 2026 : 14h30 à 17h30
Samedi 07 mars 2026 : 14h30 à 17h30
- Parking du bois de l'Huisserie

MARCHÉ OU COURSE VIRTUELLE

Du 08 février au 08 mars 2026

- **Ouverte à tous :** seul, en famille, entre amis ou collègues
- **Prix du dossard :** 3 € (dossard imprimable après inscription)

Chacun choisit son lieu, son moment et sa distance

Partagez votre participation sur les réseaux sociaux et envoyez-nous une photo à l'adresse mail suivante : coursesolidairempf@gmail.com

3 9 19
ARRÊTONS
LES VIOLENCES

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES
mars

ne pas jeter sur la voie publique - imprimé par le Crédit Agricole Anjou Maine 14 Pl. Hardy de Lévaré, Laval

Balade motos proposée par l'association « Toutes en moto 53 » au profit de l'association Les Possibles pour nos actions de lutte contre les violences conjugales.

Toutes en Moto

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

DIMANCHE 8 MARS 2026

REJOIGNEZ
NOUS

CONDUISONS
NOS
Vies

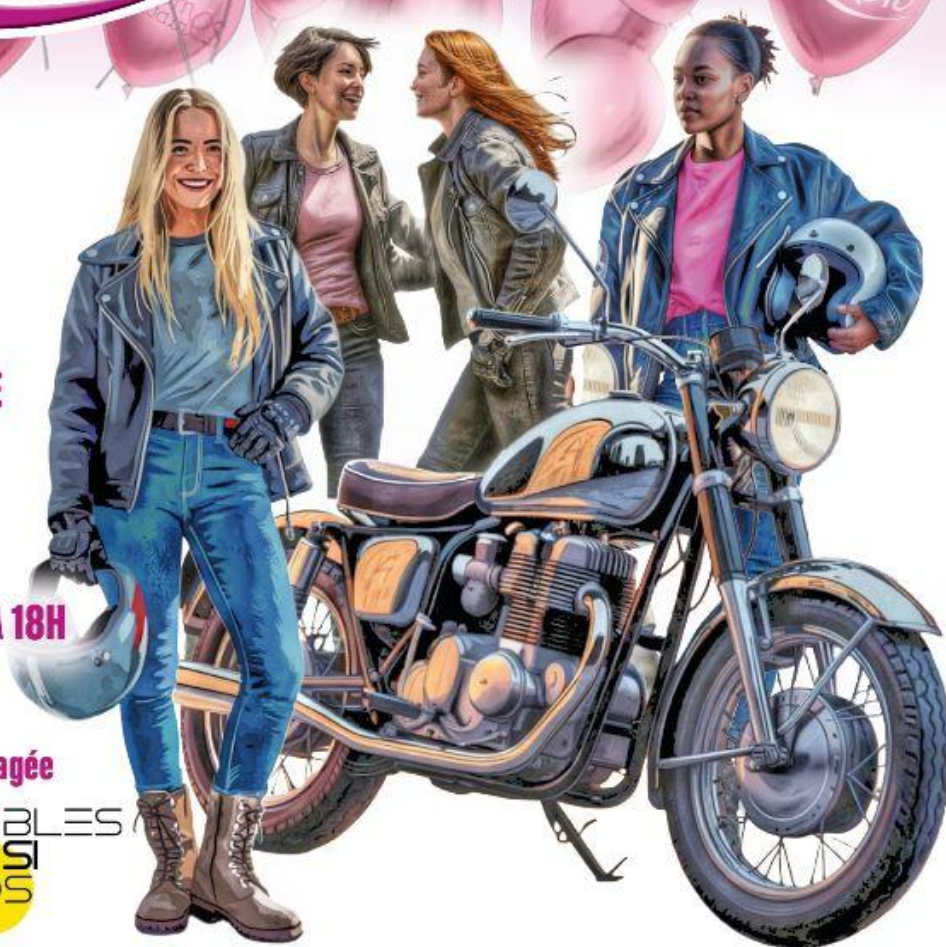
RASSEMBLEMENT 11H30
PARKING LECLERC PEGASE
60 Av. de la Communauté
Européenne - 53000 LAVAL

ENTRÉE GRATUITE
VILLAGE MOTO DE 11H30 À 18H
Stands, animations, buvette,
restauration sur place
Présence de la chanteuse engagée
Aglæ Sigonneau

Départ Balade 14H.
Tirage Tombola 17H.

Au profit de l'association « Les Possibles »

Accompagnement des femmes victimes de violences



Infos : [f Toutesenmoto53](https://www.facebook.com/Toutesenmoto53) - www.toutesenmoto.org

Femmes
solidaires

MOTO
magazine

MACIF

La Macif,
c'est vous.

SP
SPEEDWAY

EGALITE
Favoriser les actions
des associations
EN ACTIONS

CCD
Laboratoire de la femme

GRU AU

Groupama
CENTRE MARCÉ

FM 72
Fédération Française des Motocyclistes

SD.
conduite

CLAUDE
Conduite

LA STATION
Leclerc

E. Leclerc

ici
Mayenne

CITY BIKE

Dafy

LE MESS

ZEN
Conduite

Salon
de Pierre

PRÉFET DE LA MAYENNE

Gendarmerie

POLICE NATIONALE

Vand

MOTO-XXE
LE MANS

MOTO-XXE
LE MANS

CA

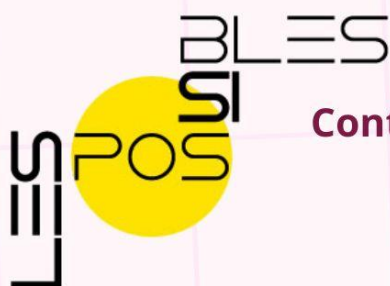
CA

CA

CA

CA

CA



Contact : Isabelle Nouveau
02.43.04.22.93



Don du sang

Aux Chateliers à Mayenne

Mardi 10 mars

Vous souhaitez donner votre sang,
mais n'osez pas y aller seule

Alors nous pouvons vous accompagner...

**SUR INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
AUX POSSIBLES
au plus vite**

**Rendez-vous aux Possibles
à 15h**



● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



Vendredi 13 mars : accompagnement aux ateliers de prévention routière
Rendez-vous à 13h30 aux Possibles, retour pour 17h

SUR INSCRIPTION AUX POSSIBLES


**PRÉFÈTE
DE LA MAYENNE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

**SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE**


AMAV 53


**ASSOCIATIONS
FAMILIALES
Caf
de la Mayenne**

LA ROUTE, C'EST LA VIE TESTEZ VOS RÉFLEXES, PAS VOS LIMITES.



VENDREDI 13 MARS

14H-16H30

VENEZ PARTICIPER À NOS ATELIERS DE PRÉVENTION ROUTIÈRE

LA DAVIÈRE MAYENNE

**SUR LA ROUTE, CHAQUE CHOIX COMPTE.
ET SI LE VÔTRE SAUVAIT UNE VIE ?**

REFLETS DU CINÉMA HISPANIQUE

Dans le cadre des Reflets du Cinéma Hispanique, Atmosphère 53 invite le public à découvrir des films venus des pays hispanophones, riches en histoires et en émotions.

Ce festival est une occasion de voyager à travers le cinéma, de s'ouvrir à d'autres cultures et de partager ensemble des moments de découverte et d'échange autour du grand écran.

du 13 au 21 mars 2026
en Mayenne

Partenaire du festival, l'association Les Possibles s'associe à cette dynamique culturelle en proposant des actions en lien avec la programmation.

Ces animations visent à créer des moments chaleureux et ouverts à tous, pour favoriser les rencontres, les échanges et le plaisir d'être ensemble autour du cinéma et de la culture hispanique.



REFLETS DU CINÉMA HISPANIQUE

du 13 au 21 mars 2026
en Mayenne

Holà ! Holà ! 1,2,3 ; sur les pas de la Bachata !
Vendredis 13 et 20 mars
De 14h à 15h - salle Coluche
Initiation à la Bachata

Sur
inscription



Repas Hispanique
Préparation & dégustation

Lundi 16 mars
De 9h30 à 14h - Maison de quartier de
l'Angellerie
5 € par personne

Sur
inscription



Reflets en jeu
Animation ludique entre deux séances
Mercredi 18 mars
Présence de 13h30 à 15h30 - Hall du cinéma
le Vox

Gratuit - Tout Public



**Sur
inscription**

du 13 au 21 mars 2026
en Mayenne



Séance cinéma - Mémoires d'un corps brûlant

Dimanche 15 mars

Dès 11h - cinéma Le Vox

4€50/personne

Ana a l'âge où l'on peut enfin vivre pour soi. Après tant d'années passées sous le joug du père, du frère, du mari, elle vit sa vraie jeunesse, s'épanouissant dans une féminité enfin libérée. Elle nous transporte d'une époque à l'autre en évoquant les souvenirs d'une vie entre tabous, sentiment de culpabilité et désirs secrets.



Séance cinéma - Nuestra Tierra

Lundi 16 mars

20h - cinéma Le Vox

4€50/personne

Argentine, 2009. Trois hommes blancs tentent d'expulser les membres de la communauté autochtone de Chuschagasta, revendiquant la propriété des terres. Armés, ils tuent le chef de la communauté, Javier Chocobar. Le meurtre est filmé, et en 2018, après neuf ans d'impunité et des siècles d'histoire coloniale, le procès s'ouvre.

Séance cinéma - Derrière les drapeaux, le soleil

Mercredi 18 mars

13h45 - cinéma Le Vox

4€50/personne

120 heures d'images d'archives : voilà ce qui reste de 35 années de dictature de Stroessner au Paraguay. A partir de ce corpus d'images rares retrouvées partout dans le monde, je reconstruis l'histoire d'une des dictatures les plus longues du XXe siècle, dont les effets perdurent encore aujourd'hui.





CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Panorama des réseaux sociaux : opportunités et risques

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 20 mars
De 14h00 à 15h00
Association Les Possibles

Pour vous inscrire, rendez-vous à l'accueil de l'association

Visitez le site www.lespossibles.org pour plus de détails sur les activités de notre association.



Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

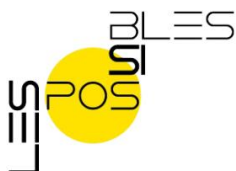




CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier collectif - Création de rappel sur son téléphone

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 27 mars
De 14h00 à 15h00
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre smartphone

**Pour vous inscrire, rendez-vous à l'accueil de
l'association**

Visitez le site www.lespossibles.org pour plus de détails sur les
activités de notre association.



Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

**Le 4ème
samedi de
chaque mois**

(sous réserve de
la disponibilité
des bénévoles)

28 MARS 2026

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

**Le samedi, de 9h45 à 11h45
à l'association Les Possibles**

**Ouvert
à tous !**

Votre objet ne fonctionne plus ?

**Sans
inscription**

Tentez de lui redonner une seconde vie.
Un accueil convivial et une équipe de bénévoles
réparateurs sera à votre disposition pour vous
accompagner dans cette action !

**Pour faciliter la réparation et par respect pour les bénévoles, merci
de venir avec un objet récemment nettoyé quand cela le nécessite
(ex : aspirateur = sac à vider)**



Jeter ? Pas question !

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

• Sophrologie

Des exercices mécaniques, pratiques et simples pour revenir aux sensations du corps quand le mental est trop présent. Améliorer son sommeil, apaiser ses douleurs, évacuer ses tensions, améliorer sa concentration, prendre soin de sa santé mentale et de son corps.

« Le groupe pour le lien, le partage et la convivialité »

Séances de sophrologie : Lundis 2 et 23 mars

De 11h30 à 12h30, salle Coluche

Balades sensorielles : Lundi 30 mars : 1^{ère} balade sensorielle RDV 16h30 aux Possibles (Plan d'eau de Gambetta) **puis les 11 mai, 1^{er}, 15 et 29 juin**

Proposées par Cindy Pauloin, sophrologue

Tarif : 10 € l'ensemble des prestations (séances + 5 balades sensorielles)

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Complet

• Socio-esthétique

Les difficultés sociales, financières, de santé, impactent l'estime de soi et la confiance en soi. La socio-esthétique consiste à utiliser le soin du bien-être auprès des personnes qui sont face à ces difficultés de la vie, hommes et femmes. Revalorisation de l'image de soi par un travail sur le corps, faciliter le lâcher prise, la détente et le mieux-être, améliorer la confiance en soi, trouver ou retrouver le plaisir à s'occuper de soi et à prendre du temps pour soi, favoriser les échanges et le lien social.

Jeudis 5 mars et 9 avril

De 13h30 à 15h30, salle Coluche

Proposée par Eve Courteau, socio-esthéticienne

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL - Engagement sur toutes les séances

Tarif : 10 € l'ensemble des séances

Complet

• Le sport autrement

Une activité physique adaptée, ludique et conviviale pour les jeunes retraités et les seniors, animée par un professionnel qualifié.

POURQUOI PARTICIPER ?

- ✓ Redécouvrir le plaisir du mouvement à son rythme
- ✓ Préserver sa santé physique et mentale
- ✓ Partager des moments de convivialité
- ✓ Découvrir de nouvelles pratiques sportives
- ✓ Être accompagné.e dans une ambiance sécurisante et bienveillante

Vendredis 6, 13, 20 et 27 mars

Un groupe de 10h à 11h et un autre de 11h à 12h

Tarif : 28 € (licence sportive) + adhésion à l'association

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Méninges & vous

Mercredis 11 mars, 8 avril, 13 mai et 17 juin à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Ciné bleu

Lundi 16 mars, RV à 14h30 au cinéma Le Vox

Titre non communiqué pour le moment...



Tarif : 4,50 €

INSCRIPTION ET REGLEMENT A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

5 séances d'initiation par danse

Envie de bouger en douceur, de faire des rencontres et de passer un bon moment ? Rejoignez nos ateliers de danse spécialement conçus pour les seniors ! Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, découvrez des danses simples et conviviales comme le madison, la danse en ligne ou les danses folkloriques.

Ces séances, animées avec douceur et bonne humeur, vous permettront de garder la forme, de stimuler votre mémoire et surtout de partager des instants joyeux avec d'autres participants.

Venez danser, échanger, rire... et créer de beaux souvenirs ensemble !

Le vendredi, à 14h, salle Coluche

Bachata : 13, 20 et 27 mars

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL
Gratuit

LES POSSIBLES

CONTACT : Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63

Pour les Séniors

DANSE

Séances d'initiation à la danse

Bachata : 13, 20 et 27 mars

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

A 14h, le vendredi, salle Coluche

LES POSSIBLES
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

Commission des finances - Pays de la Loire

Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

MAYENNE Pays de la Loire

Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

Actions séniors financées par :



LES ATELIERS LOISIRS DES POSSIBLES

Dans les locaux de l'association Les Possibles



Marie-Hélène Corbeau-Joubin

06.59.58.86.48

mh.corbeau-joubin@lespossibles.org

Ateliers animés par des bénévoles, adhérents à l'association Les Possibles

Do' in (automassage, gym douce, méditation)

Lundi, de 10h à 11h15 ou mercredi, de 10h15 à 11h30 (pour un 1^{er} contact, appelez Marie-Hélène)

Les samedis : 14, 21 et 28 mars, de 10h à 11h

L'Atelier (couture, broderie, plastique fou, poterie...)

Mardi, de 14h à 16h30

Couture

Mardi, de 20h30 à 22h30 (*complet*) et jeudi, de 14h à 16h30 (venez quand vous voulez sur cette amplitude)

Tarot

Mardi, de 14h à 18h et mercredi, de 20h à 23h

Scrabble

Mardi et vendredi, de 14h à 17h

Yoga du rire

Mardi ou jeudi, de 18h à 19h (voir planning dans cette plaquette)

Tricote papote (tricot, crochet... et conseils)

Mardi, de 14h à 16h dans le hall du Grand Nord et jeudi, de 16h à 18h aux Possibles

Temps d'activités et de convivialité

Contact : Emilie Alves

Mardis créa' et **jeux'di**, de 14h à 15h30, (voir planning dans cette plaquette)

Atelier libre pour enfants

Mercredi, de 14h à 16h (sauf pendant les vacances scolaires)

Dans un atelier libre, l'enfant peut s'impliquer dans une activité, un jeu, une tâche qu'il choisit lui-même et qu'il peut exercer seul, sans l'aide de l'adulte. C'est l'idée de laisser l'enfant s'approprier l'outil ou le matériel. À la différence d'un jeu encadré, cette activité n'a aucune fonction définie. Il est, ici, néanmoins et toutefois, en sécurité, sous la tutelle de l'animatrice référente, présente pendant la durée totale de l'atelier.

Patchwork

Jeudi, de 14h à 16h

Atelier projets solidaires (couture, tricot...) (voir page suivante)

Vendredi, de 9h à 12h

Tissage

Vendredi, de 14h à 16h30

Scrapbooking

Vendredi, de 20h à 22h30

Poterie adultes

Jeudi, de 18h à 20h30 (sauf pendant les vacances scolaires)

A la maison de quartier de l'Angellerie

Les ateliers de partages

Contact : Sandrine Mayoni

Lundi, de 14h à 15h30 (voir planning dans cette plaquette)

Les ateliers solidaires

Avec trois fois rien et rien de neuf,
On peut faire beaucoup...



Des matériaux
de récup'...



Des idées...



Des savoir-faire...



De la solidarité...

Vous avez la fibre solidaire, avez envie de créer, de transmettre vos savoirs,
souhaitez découvrir les associations du territoire...

Cet atelier est peut-être fait pour vous !

Pour tous renseignements, contactez :

Sophie Charrier : 06.08.02.26.33

Marie-Hélène Corbeau-Joubin : 06.59.58.86.48

Venez nous rejoindre les :

Vendredis 6, 13, 20 et 27 mars

De 9h à 12h, aux Possibles

LES STRUCTURES ACCUEILLIES À L'ANNÉE

Dans les locaux de l'association Les Possibles

 **Les Conjointes Survivants et parents d'Orphelins** ☎ 02 43 30 75 21

Le 1^{er} mardi de chaque mois, de 10h à 12h, 1^{er} étage, bureau Simone Veil

 **France Alzheimer** ☎ 02 43 04 55 08

Le 3^{ème} mercredi de chaque mois, de 15h à 16h30, 2^{ème} étage, salle Coluche

 **Siel Bleu (la santé par l'activité physique adaptée)** ☎ 06.69.77.27.14

Le mercredi, de 9h à 10h, 2^{ème} étage, salle Coluche

 **AMAP De la bouche aux oreilles (Maintien d'une Agriculture Paysanne)** ☎ 06 85 87 34 44

Le jeudi, de 17h à 19h30, au local près de l'association Les Possibles

 **Ma Hyène Poker** ☎ 07 69 19 19 14

Le jeudi, de 19h à 1h, 2^{ème} étage, salle Coluche

 **AA - Alcooliques Anonymes** ☎ 09 69 39 40 20

Tous les jeudis, de 20h à 21h30, 1^{er} étage, salle Nelson Mandela

Le 1^{er} jeudi du mois : réunion ouverte à toutes et tous (familles, accompagnants...)

 **enoSia- La Citad'Elle (Accompagnement autour des violences conjugales et intrafamiliales)**

Mail : v.nouzarede@enosia.net ou ☎ 06 58 45 22 48

Le 3^{ème} jeudi du mois, de 10h à 12h, bureau Anne Franck **AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

Ponctuellement et sur rendez-vous :

 Les Apprentis d'Auteuil

 SAE Chanteclair

 SEMO

 ITEP – Association Félix-Jean Marchais

 France Horizon

 ASE

 UDAF – Lire et Faire Lire

 LADAPT

 INALTA

 UEMO – PJJ

 Les petits frères des pauvres

 EKLA

 La Mission Locale

 France Terre d'Asile...

A la maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois

 **Coyote Poker** ☎ 06 71 38 92.26

Le mardi, de 19h45 à 2h

Dans les locaux du SEL (près du local Info Jeunes)

 **CIRFA (Centre Information Recrutement Forces Armées)** ☎ 02 43 91 03 20

1^{er} et 3^{ème} mercredi de chaque mois, de 14h à 17h (SUR RENDEZ-VOUS)

A la maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue de l'Angellerie

 **Groupe de paroles Les Amis de la Santé** ☎ 02 43 04 89 06

Le 1^{er} samedi du mois, de 10h à 12h

 **Réseau Diabète** ☎ 02 43 66 55 81

Certains mardis, de 9h à 11h

ZOOM SUR L'ASSOCIATION

« SIEL BLEU »



Gym Prévention Santé

Au Centre Social Les Possibles

Association à but non-lucratif, Siel Bleu donne la possibilité à chacun, quels que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé physique, mentale et sociale tout au long de la vie. Collectivement, il nous revient de soutenir chacun dans cet objectif, même si nous ne sommes pas tous égaux face à la maladie et la fragilité.



Une activité physique pour les seniors de plus de 60 ans, adaptée à vos capacités et vos besoins.

Salle Coluche, 2^{ème} étage

Renforcement musculaire adapté, équilibre, coordination, adresse, mémoire

Le mercredi de
9h à 10h

J'indique ici d'autres détails

Informations sur les tarifs,
contactez Christine



Infos & inscriptions

Christine NIRLO
Responsable Adjointe de la Mayenne

07 76 89 26 74

Donnons le sourire
à votre santé !

Bien dans son corps, bien dans son assiette, bien sur sa planète, bien ensemble.

ACTION : VENTE DE GATEAUX BIJOU

Au profit de l'association Les Possibles

L'association Les Possibles propose une vente de gâteaux BIJOU. Si vous êtes intéressé.e, merci de remplir le bon de commande que vous remettrez à l'accueil avec votre règlement par chèque.

Le Carnaval des Douceurs



BON DE COMMANDE



www.bijou.com

Valable du 05/01/2026 au 03/05/2026

NOM : _____ PRÉNOM : _____
TEL : _____ MAIL : _____

Cette vente est effectuée au profit de : Les Possibles

Les produits de Mady		Règlement : Par chèque libellé au nom de les Possibles À joindre au bon de commande				
	DESIGNATION	Poids Net	Prix Unitaire (HTQ)	Quantité	Total € (HTQ)	
100	Madeleines Nature (50 indiv.)	880 g	8,20 € (9,32 €/kg)			
110	Madeleines ChocoLait (50 indiv.)	1080 g	12,00 € (11,11 €/kg)			
120	Madeleines ChocoNoir (50 indiv.)	1080 g	12,00 € (11,11 €/kg)			
130	Madeleines Pépites (50 indiv.)	900 g	9,90 € (11,00 €/kg)			
200	Financiers Amandes (30 indiv.)	660 g	10,30 € (15,61 €/kg)			
210	Fondants Citron (30 indiv.)	660 g	10,40 € (15,76 €/kg)			
220	Moelleux Chocolat (30 indiv.)	660 g	11,40 € (17,27 €/kg)			
230	Lingots Poire ChocoNoir (25 indiv.)	675 g	12,30 € (18,22 €/kg)			
240	Génois ChocoLait (30 indiv.)	920 g	11,10 € (12,07 €/kg)			
250	Cakes Fruits (20 indiv.)	600 g	8,50 € (14,17 €/kg)			
305	Bijou Abricot (20 indiv.)	660 g	8,70 € (13,18 €/kg)			
310	Bijou Caramel ChocoLait (20 indiv.)	740 g	10,30 € (13,92 €/kg)			
320	Bijou Cacao (20 indiv.)	660 g	9,50 € (14,39 €/kg)			
406	Farandole de Madeleines (30 indiv.) NOUVELLE COMPO.	595 g	10,20 € (17,14 €/kg)			
415	Panaché de Bijou Fruits (30 indiv.)	990 g	10,30 € (10,40 €/kg)			
425	Bouquet de Pâtisseries (30 indiv.) NOUVELLE COMPO.	850 g	11,60 € (13,65 €/kg)			
430	Méli-Mélo de Biscuits (46x2)	900 g	12,10 € (13,44 €/kg)			
500	Galettes (48x2)	880 g	9,90 € (11,25 €/kg)			
510	Rolinettes ChocoNoisettes (45x2)	575 g	11,60 € (20,17 €/kg)			
520	Sablés Viennois (32x2)	620 g	10,90 € (17,58 €/kg)			
525	P'tit Dej ChocoCroustill' (24x2)	670 g	10,70 € (15,97 €/kg)			
530	Brins Framboise (7x7)	425 g	9,00 € (21,18 €/kg)			
590	Trésor NoisetteChoco (18x2)	585 g	12,10 € (20,68 €/kg)			
600	Boîte collector Mad. ChocoNoir (12 indiv.)	260 g	11,00 € (42,31 €/kg)			

La sélection saisonnière de Quenotte						
140	Madeleines Ecrin (x20)	480 g	10,30 € (21,46 €/kg)			
150	Madeleines Caramel ChocoLait (x20)	435 g	9,70 € (22,30 €/kg)			
260	ShowCoco (x25)	730 g	13,00 € (17,81 €/kg)			
360	Bijou Framboise ChocoNoir (x20)	720 g	10,30 € (14,31 €/kg)			
370	Carrés Myrtille (x20)	420 g	9,30 € (22,14 €/kg)			
540	Brins ChocoCaramel (4x6)	280 g	8,80 € (31,43 €/kg)			
605	Coffret Madeleines Noisette ChocoLait (x18)	396 g	12,20 € (30,81 €/kg)			
675	Coffret Craquants Caramel ChocoLait (15x2)	225 g	10,20 € (45,33 €/kg)			
700	Amandes Cacaotées & Croustilles	200 g	10,60 € (53,00 €/kg)			
710	Fritures ChocoLait	150 g	7,90 € (52,67 €/kg)			
...	...					
			Total	0	0,00 €	

Conditions générales de vente consultables sur le www.bijou.com ou sur simple demande : infos@bijou.com - 05 55 08 30 00 - Voir listes d'ingrédients sur le catalogue